



**SUPREMO**  
Tai Chi Chuan & Cultura Oriental

## Nome dos movimentos da Forma Curta 16 Movimentos – Estilo Tradicional da Família Yang

预备	yu4 bei4	Forma preparatória
1. 起式	qi3 shi4	Forma inicial
2. 云手	yun2 shou3 (1)	Mãos de nuvens – 1
3. 单鞭	dan1 bian1	Chicote simples
4. 肘底捶	zhou3 di3 (kan4) chui2	Punho embaixo do cotovelo
5. 白鹤凉翅	bai2 he4 liang4 chi4	Garça branca estende as asas
6. 左搂膝拗步	zuo3 lou1 xi1 ao3 bu4	Defender o joelho à esquerda e empurrar
7. 手挥琵琶	shou3 hui1 pi2 pa	Tocar a harpa
8. 倒撵猴	dao4 nian3 hou2	Recuar e repelir o macaco
9. 左打虎式	zuo3 da3 hu3 shi4	Bater no tigre à esquerda
10. 野马分鬃	ye3 ma3 fen1 zong1	Acariciar a crina do cavalo
11. 进步指裆捶	jin4 bu4 zhi3 dang1 chui2	Avançar e atacar a região púbica
12. 转身白蛇吐信	zhuan3 shen1 bai2 she2 tu4 xin4	Girar o corpo e serpente branca mostra a língua
13. 进步搬拦捶	jin4 bu4 ban1 lan2 chui2	Avançar o passo, bloquear e socar
14. 上步拦雀尾	shang4 bu4 lan2 que4 wei2	Avançar o passo e acariciar a cauda do pássaro
15. 十字手	shi2 zi4 shou3	Mãos cruzadas
16. 收式	shou1 shi4	Fechamento
还原	huan2 yuan2	Retorno ao normal

Fonte: Associação Internacional de Tai Chi Chuan Estilo Yang - [www.yangfamilytaichi.com](http://www.yangfamilytaichi.com)